

оставаться в первоначальном положении, а диафрагма подтягиваться вверх. На втором – ребра будут расширяться в стороны, а грудь идти вперед. Описанный алгоритм дыхания О. Канареева называет грудодиафрагматическим типом дыхания.

Благодаря атаке звука формируется манера исполнения. В эстрадной манере все строится на твердой атаке. Твердая атака – голосовые складки до начала выдоха плотно смыкаются, звук голоса напряженный, жесткий. Иногда такую атаку используют как средство музыкальной выразительности с целью передачи характера произведения. Кроме того, твердую атаку используют для активизации гортани. Твердую атаку в различной литературе порой иначе называют короткой. За счет твердой атаки появляется штрих, которой широко используется в музыкальном стиле funky. Также мы можем услышать подобное звукоизвлечение у таких западных вокалистов как Amy Winehouse, Jimmy Roquai, Stevie Wonder, Michael Jackson.

В Berklee College of Music вибрато вырабатывают за счет диафрагмы. А вибрато в вокале (особенно в джазе), как известно, является непременным условием джазовой манеры.

Также О. Канареева считает, что хореография должна помогать дыханию, а не препятствовать ему. Так как, блокируя какой-либо дыхательный отдел, мы можем брать дыхание в другой. При формировании вокального навыка «дыхание» очень эффективной является гимнастика А. Н. Стрельниковой. Однако не стоит ей злоупотреблять. Не следует делать все предложенные упражнения, достаточно выбрать только те, которые направлены на конкретные отделы дыхательных мышц.

СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

М. А. Дьячкова

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики
Института педагогики и психологии детства Уральского
государственного педагогического университета,*

К. Т. Патракова

*студентка 4 курса по направлению «Психолого-педагогическое
образование» Института педагогики и психологии детства
Уральского государственного педагогического университета*

Тревожность является одним из наиболее часто встречающихся эмоциональных нарушений у детей младшего школьного возраста. Тревожность как одна из наиболее сложных и актуальных психолого-педагогических проблем исследуется учеными Долговой В. И.,

Капитанец Е. Г., Прихожан А. М., Микляевой А. В., Румянцевой П. В. и другими. Постоянное переживание тревоги фиксируется, становясь свойством личности – тревожностью.

Говоря о детях младшего школьного возраста, необходимо понимать, что тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение ребенка. Необходимо учитывать, что определенный уровень тревожности является естественной и обязательной особенностью активной деятельной личности, а повышенный уровень тревожности есть субъективное проявление неблагополучия личности.

Проблема обеспечения эмоционального благополучия актуальна в работе с детьми младшего школьного возраста, так как их эмоциональная сфера восприимчива и уязвима, что является причиной изменения условий жизнедеятельности, необходимостью адаптации к новой среде – школе.

В настоящее число детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью, более того, повышенной тревожностью, растет. Поэтому изучение тревожности на разных этапах детства важно как для раскрытия сути данного явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека. Именно тревожность находится в основе целого ряда психологических трудностей детства, в том числе нарушений развития и поведения ребенка³⁰⁵.

В настоящее время, специалисты выделяют два способа преодоления тревожности у детей:

- выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой;
- укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о «личностном росте» человека³⁰⁶.

В учебной и во внеучебной работе педагог должен акцентировать внимание на снижении тревожности у детей. Так, Р. В. Овчарова считает, что педагог с целью снижения рисков появления у детей, пришедших в школу, состояния тревожности, должен особое внимание уделять:

- формированию необходимых учебных умений и навыков, которые влияют на успешность адаптации ребенка к новым условиям – условиям школы, требованиям педагога;
- воспитанию адекватного отношения к результатам своей деятельности и других детей, к собственным успехам и неудачам;

³⁰⁵ Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В. Ю. Большакова, В. Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с.

³⁰⁶ Овчарова Р. В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 448 с.

- расширению и обогащению навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитию адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей³⁰⁷.

Особую озабоченность педагогов вызывают дети с повышенной тревожностью. Именно работая с такими детьми, педагогу необходимо учитывать специфику их отношения к успеху и неудаче, оценке педагога и сверстников. Дети с повышенной тревожностью чрезвычайно чувствительны к результатам собственной деятельности, обостренно относятся к ошибкам и неудачам, им трудно адекватно оценить свои результаты, принять решение относительно правильности или неправильности совершаемого ими действия, постоянно находятся в напряжении в ожидании оценки со стороны взрослых. Дети с повышенной тревожностью возникающие даже незначительные проблемы объясняют собственной неполноценностью, отсутствием способностей. Боясь что-либо сделать не так, такой ребенок, старается делать все так, как говорят учитель и родители, чтобы получить от них одобрение.

По отношению к детям с повышенной тревожностью педагог должен применять специальные формы оценивания. В начале работы необходимо детально проговорить критерии оценивания, а при объявлении результата, подведении итогов, развернуто обосновать оценку, при этом предельно конкретизировать сферу действия оценочного суждения, оценивать не всю деятельность сразу, а ее отдельные элементы, заостряя внимание на наиболее успешно выполненных фрагментах работы. Пример: «Вова, ты получил 3 потому, что очень мало занимался. Ты способный, можешь гораздо лучше подготовить задание, в следующий раз у тебя обязательно будет другой результат».

Важно, чтобы ребенок ощутил идущее от педагога уважительное, доброжелательное отношение, понял, что его ценят вне зависимости от его способностей, результатов выполнения задания. Всякая оценка должна содержать воспитательный потенциал, давать уверенность ученику, что у него обязательно все получится, если чуть лучше постараться, быть более внимательным при выполнении задания. Правильно организованная педагогом система контроля и оценивания способствует смещению акцентов в деятельности ученика с результата на само действие.

При оценивании учеников, характеризующихся высоким уровнем тревожности, рекомендуется выставлять две отметки, разводя отметки за результат и за приложенные учеником усилия³⁰⁸. Гуткина Н. И. обращает внимание педагогов на необходимость того,

³⁰⁷ Там же.

³⁰⁸ Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе. 4-е изд., перераб. и дополн. СПб.: Питер, 2011. 208 с.

чтобы при работе с новым материалом учитель педагогически целесообразно относился к детям с повышенным уровнем тревожности, так как ускоренный темп работы, дефицит времени, слабость контроля за пониманием, усвоением детьми ранее неизвестного им знания, повышают напряжение, и, как следствие, уровень тревожности учеников.

Гуткина Н. И. считает, что стимулирование оптимистического взгляда ребенка на его собственные возможности способствует снижению тревожности, достижению им необходимого эффекта в деятельности, при этом педагог должен понимать, что одобрение им действий ученика должно быть заслуженным³⁰⁹. Важно: говорить о недостатках и ошибках в мягкой манере; упоминать о достоинствах ребенка; выражать уверенность в том, что трудности преодолимы.

Педагог, работая с детьми с повышенной тревожностью, особое внимание должен уделять развитию и укреплению мотивации к учебной деятельности, потребности в самореализации, недопущению возникновения у них чувства собственной неполноценности. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогов и учеников, ценностная ориентация на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам, – все это является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений, создание условий для проявления инициативы детей, выражения мнения, диалогический характер коммуникации между педагогом и детьми, способствуют успешной адаптации детей к условиям школьной жизни, осмыслению специфики учебной деятельности.

Проектирование и реализация работы педагога начальных классов с детьми на основе принципа индивидуализации, построение индивидуальной траектории развития каждого ребенка, учитывающей его интересы, способности, особенности, позволяет минимизировать риски возникновения напряжения, тревожности как в период адаптации к школе, так и на протяжении всего времени обучения. Регулярное наблюдение, анализ результатов, действий, своевременно оказываемая помощь ребенку, акцентирование внимания на развитии его инициативности, самостоятельности и активности, являются необходимыми психолого-педагогическими

³⁰⁹ Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с.

условиями безопасного, комфортного пребывания ребенка в школе. Мотивацией учебной деятельности ученика должен быть не страх наказания, переживание по поводу возможной неудачи, а интерес к процессу познания, увлеченность, так как чем выше степень субъективного удовольствия, получаемого в процессе обучения, тем ниже уровень тревожности³¹⁰.

А. М. Прихожан предлагает комплекс методов, приемов, упражнений, применение которых в практике работы педагога обеспечивает снижение тревожности у детей младших школьников. Наиболее результативными, считает А. М. Прихожан, являются:

- метод последовательной десенсибилизации – метод систематического постепенного уменьшения сензитивности (то есть чувствительности) человека к тому, что у него вызывает тревожность (предметы, события, люди), а, следовательно, уменьшение уровня тревожности;

- метод «отреагирования» страха, тревоги, напряжения: игра-драматизации в очень страшную школу, изображение пугающих ситуаций из школьной жизни, доведение пугающих ситуаций до степени, когда зрителям страшно³¹¹.

Групповая психокоррекция, основанная на игровых тренинговых методах успешно применяется в работе с детьми младшего школьного возраста, имеющими проявления эмоционального напряжения. Нами была апробирована программа, состоящая из серии занятий, проводимых педагогом совместно с психологом в игровой форме 2 раза в неделю в течение 2 месяцев. Хорошо зарекомендовали себя такие методы работы с детьми с повышенным уровнем тревожности, как игровая терапия, психогимнастика, метод проективного рисунка, танцевальная терапия, музыкотерапия³¹².

Педагог начальной школы должен владеть необходимым инструментарием, позволяющим снять возникшее напряжение у детей. Есть целый комплекс приемов снятия повышенной напряженности, которая внешне проявляется агрессивным поведением, двигательным беспокойством. Так, прием «Щит» позволяет укрепить у ребенка ощущение безопасности, повысить уверенность в собственных силах, способностях. Применение данного приема требует не только предварительной консультации психолога, но и непосредственного участия психолога в работе с ребенком, находящегося в состоянии напряжения, тревоги. Кроме того, можно применять приемы

³¹⁰ Гуткина Н. И. Психологическая готовность к школе. 4-е изд., перераб. и дополн. СПб.: Питер, 2011. 208 с.

³¹¹ Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. 192 с.

³¹² Дружинин В. Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие. М.: ПЕРСЭ; СПб.: ИМАТОН-М, 2001. 224 с.

«рисование страхов», «рассказы о страхах» с акцентом на школьной тематике. Важно, чтобы рассказы, рисунки носили юмористический, и даже карикатурный характер.

Проведенная работа позволила взглянуть на проблему выявления и профилактики тревожности у младших школьников с разных сторон:

- школьный возраст является критическим для развития личности ребенка, поскольку поступление в школу – это период, когда тревожность впервые оформляется как личностная характеристика;
- на протяжении всего периода обучения в младшей школе можно наблюдать динамику тревоги, связанную с ситуациями самовыражения;
- необходимость психолого-педагогического сопровождения ребенка в период его адаптации к новым для него условиям – школьной жизни;

Проектирование и реализация действенных коррекционных программ снижения детской тревожности, индивидуализация обучения и воспитания, по нашему мнению, обеспечит успешность решения проблем детей на этапе вхождения в школьную жизнь и на протяжении всего времени обучения. Педагоги при решении проблемы повышенной тревожности младших школьников указывают на высокую потребность проведения коррекционной работы с детьми и с родителями по предупреждению развития тревожности школьников

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ ИГРЫ В АНСАМБЛЕ У УЧАЩИХСЯ-БАЯНИСТОВ ДЕТСКОЙ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Ю. В. Воробьев

студент 4 курса по направлению «Педагогическое образование»

Института музыкального и художественного образования

Уральского государственного педагогического университета

Понятие ансамбль, имеющее большое распространение во многих сферах человеческой деятельности, в музыкальной сфере обычно имеет двойственное значение. Во-первых, понятие ансамбль трактуется как коллектив. Это определение применимо к баянным ансамблям (дуэт, трио, квартет и т. д.). Во-вторых, ансамбль понимается как качество, степень стройности и слаженности звучания.

В практике нередко используем такие понятия как: «плохой ансамбль» или «хороший ансамбль», «чувство ансамбля», подразумевая под ними качественную сторону.